

# PM Falkenberg Race!



**Plats:** Klitterbadet, Falkenberg

**Datum:** 7-8 april

**Resa:** Ordnar ni själva, samåk gärna

**Godis, kakor, läsk, druvsocker, glass och liknande produkter räknas inte som matsäck eller återhämtning. Samma gäller energibars, de innehåller mycket socker, försök att köpa de utan tillsatt socker, finns get raw och rawbars samt paleo crunch.**

*Kom ihåg vattenflaskan!*

## Tävlingstider

	Insim	Tävling
Pass 1 – lördag fm	07.45	09.00
Pass 2 – lördag em	14.00	15.00
Pass 3 – söndag fm	07.45	09.00
Pass 4 – söndag em	14.00	15.00

**Obs! Vi samlas alltid 15 minuter innan tävlingsstart för snack och hejaramsa! Det är varje simmares ansvar att planera sin tävling för att hinna med insim och förberedelser inför samling och tävlingsstart.**

**Obs! Alla pristagare ska ha klubbtröja på prispallen!**

## Tränare

Ansvarig tränare: Julia Nyqvist, 0763484118

**Packlista...** Flera par badkläder/tävlingsdräkter, handdukar, klubbadmössa(Grön), simglasögon (gärna ett extra par att ha med sig framme vid startpallen), klubbtröjor/klubbshorts/klubboverall, bra inomhusskor, vattenflaska och återhämtning. Hopprep. Foamroller och boll.

*Samt ett glatt och taggat humör!*

## Eventuella strykningar

Senast 6 april klockan 11.00 till mig på [julia@varbergssim.se](mailto:julia@varbergssim.se), efter det till mig på telefon.

**Anmälan till tävlingen är bindande, vid eventuell strykning så står man för kostnaderna själv (Startavgifterna, 70kr/start+anmälningsavgiften)), men vid sjukdom står du endast för anmälningsavgiften (100kr).**